COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO

Para pedir piezas de repuesto, póngase en contacto con el establecimiento donde compró su equipo. Cuando vaya a pedir piezas, por favor esté preparado para la siguiente información:

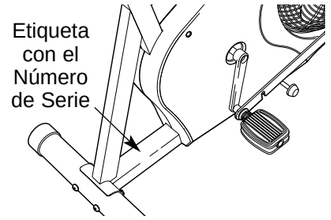
- el NÚMERO DE MODELO de la máquina (PFEMEX15010)
- el NOMBRE de la máquina (PROFORM® WHIRLWIND bicicleta de ejercicio)
- el NÚMERO DE SERIE de la máquina (vea la portada de este manual)
- el NÚMERO y DESCRIPCIÓN de la(s) pieza(s) (vea la página 14 y 15 de este manual).

Parte Núm. 182410 R0102A

Impreso en China © 2002 ICON Health & Fitness, Inc.

PRO-FORM® whirlwind DUAL ACTION

Núm. de Modelo PFEMEX15010
Núm. de Serie _____



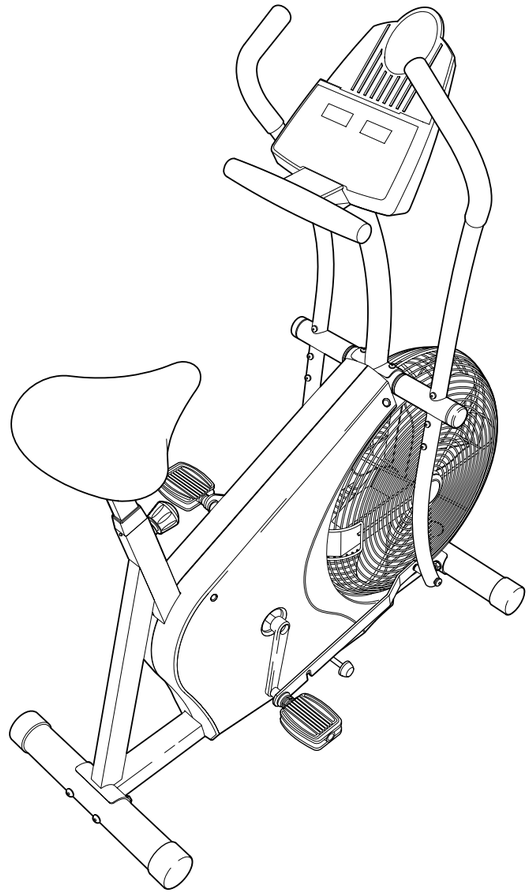
¿PREGUNTAS?

Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveer satisfacción completa al cliente. Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas, por favor póngase en contacto con el establecimiento donde compró el equipo.

⚠ PRECAUCIÓN:

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

MANUAL DEL USUARIO



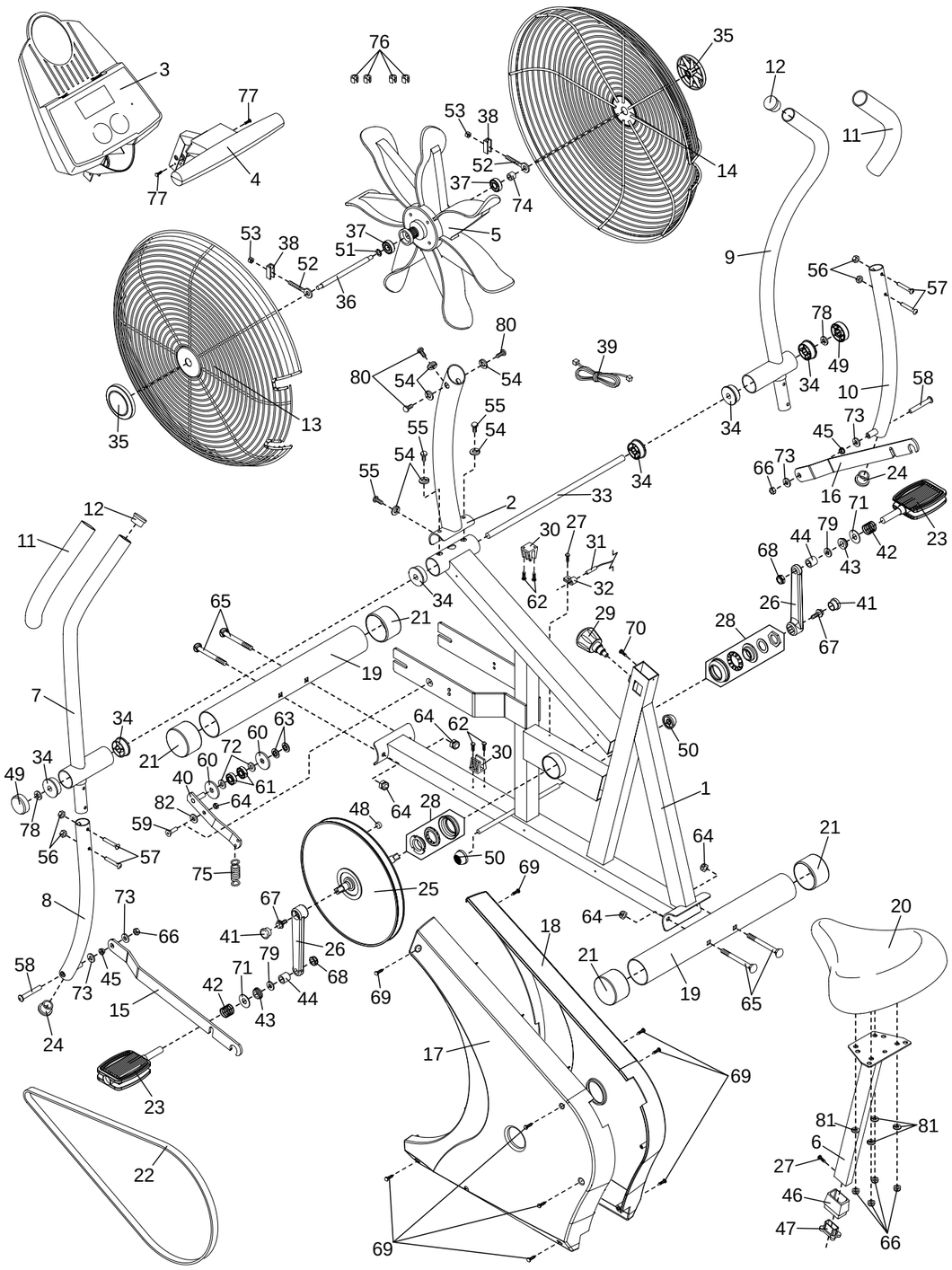
Página de internet
www.iconeurope.com

CONTENIDO

PRECAUCIONES IMPORTANTES 3
ANTES DE COMENZAR 4
MONTAJE 5
COMO USAR LA BICICLETA DE EJERCICIO 9
MANTENIMIENTO Y ALMACENAMIENTO 11
GUÍAS DE EJERCICIO FÍSICO 13
LISTA DE PIEZAS 14
DIBUJO DE LAS PIEZAS 15
COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO . . . . . Contraportada

PROFORM es una marca registrada de ICON Health & Fitness, Inc.

DIBUJO DE LAS PIEZAS—Núm. de Modelo PFEMEX15010 R0102A



LISTA DE PIEZAS—Núm. de Modelo PFEMEX15010

R0102A

Núm. Clave	Ctd.	Descripción
1	1	Marco
2	1	Montante Vertical
3	1	Consola
4	1	Manubrio-T
5	1	Ventilador
6	1	Poste de Asiento
7	1	Baranda Izquierda
8	1	Base de la Baranda Izquierda
9	1	Baranda Derecha
10	1	Base de la Baranda Derecha
11	2	Mango de Espuma
12	2	Tapa Extremo de la Baranda
13	1	Protector Izquierdo
14	1	Protector Derecho
15	1	Brazo Eslabón Izquierdo
16	1	Brazo Eslabón Derecho
17	1	Protector Lateral Izquierdo
18	1	Protector Lateral Derecho
19	2	Estabilizador
20	1	Asiento
21	4	Tapa Extremo del Estabilizador
22	1	Correa
23	2	Pedal
24	2	Tapa Extremo de la Base de la Baranda
25	1	Polea/Manivela
26	2	Brazo de la Manivela
27	2	Tornillo de M4 x 16mm
28	1	Montaje del Forro del Cojinete
29	1	Perilla de Asiento
30	2	Sujetador de la Cubierta
31	1	Alambre/Interruptor de Lengüeta
32	1	Abrazadera
33	1	Eje de la Baranda
34	6	Cojinete de la Baranda
35	2	Ajustador del Protector
36	1	Eje del Ventilador
37	2	Forro del Cojinete del Ventilador
38	2	Sujetador de Ajuste
39	1	Alambre de Extención
40	1	Brazo Estable
41	2	Cubierta de la Manivela
42	2	Resorte del Pedal
43	2	Cojinete del Pedal
44	2	Espaciador del Pedal
45	2	Cojinete del Brazo Eslabón
46	1	Guía del Asiento
47	1	Cojinete del Poste del Asiento
48	1	Imán
49	2	Tapa Grande del Eje
50	2	Tapa Pequeño del Eje
51	1	Arandela del Ventilador
52	2	Perno de Ojete
53	2	Tuerca de M6
54	6	Arandela Dividida de M10
55	3	Tornillo Botón de M10 x 17mm
56	4	Contratuerca de Nylon de M6
57	4	Perno Botón de M6 x 38mm
58	2	Perno Botón de M8 x 77mm
59	1	Tornillo de Cabeza Plana de M10 x 25mm
60	2	Guía de la Arandela
61	2	Forro del Cojinete de la Correa
62	4	Tornillo Redondo de M4 x 16mm
63	2	Tuerca de Empuje Estable
64	5	Contratuerca de Nylon de M10
65	4	Perno de Porte de M10 x 75mm
66	6	Contratuerca de Nylon de M8
67	2	Tornillo con Reborde
68	2	Tuerca del Pedal de 1/2”
69	9	Tornillo de M4 x 25mm
70	1	Tornillo de M4 x 4mm
71	2	Arandela Rojo
72	2	Arandela del Forro del Cojinete del Estable
73	4	Arandela Plana de M8
74	1	Espaciador del Ventilador
75	1	Resorte Estable
76	4	Suejtador del Protector
77	2	Tornillo de M4 x 12mm
78	2	Tuerca de Empuje
79	2	Arandela Negra del Pedal
80	3	Tornillo Botón de M10 x 23mm
81	4	Arandela Dividida de M8
82	1	Arandela del Brazo Estable
#	1	Manual del Usuario

Nota: Este signo # significa una parte no ilustrada. Características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso. Vea el reverso de este manual para ordenar piezas de repuesto.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ AVISO: Para reducir el riesgo de lesiones serias, antes de usar la bicicleta de ejercicio lea las siguientes precauciones importantes.

1. **Lea todas las precauciones en este manual del usuario antes de usar bicicleta de ejercicio.**
2. **Es la responsabilidad del propietario asegurarse que todos los usuarios de la bicicleta de ejercicio estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones. Use la bicicleta de ejercicio solamente como se describe.**
3. **La bicicleta de ejercicio está diseñada para uso en casa solamente. No use la bicicleta de ejercicio en ningún lugar comercial, de renta o institucional.**
4. **Coloque la bicicleta de ejercicio en una superficie plana. Guarde la bicicleta de ejercicio en el interior, lejos de polvo y humedad. Para protección, cubra el piso o la alfombra debajo de la bicicleta de ejercicio.**
5. **Inspeccione y apriete frecuentemente todas las piezas de la bicicleta de ejercicio.**
6. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos de la bicicleta de ejercicio a todo tiempo.**
7. **La bicicleta de ejercicio deberá ser usado solamente por personas cuyo peso sea 115 kg o menos.**
8. **Use ropa adecuada para el ejercicio; no use ropa suelta que pueda engancharse en la bicicleta de ejercicios. Siempre use calzado de atletismo para protección de sus pies.**
9. **Al conectar los brazos eslabones a los pedales, asegúrese que los brazos eslabones estén completamente sentados en los cojinetes de los pedales (refiérase a OPERACIÓN DE LA BARANDA en la página 9). Si los brazos eslabones no están en los cojinetes del pedal, se pueden resbalar durante el uso, resultando en lesiones al usuario.**
10. **Al ajustar la altura del asiento, asegúrese que el pasador en la perilla del asiento esté insertado dentro de uno de los orificios de ajuste en el poste del asiento (refiérase a COMO AJUSTAR EL ASIENTO en la página 9). No descanse el poste del asiento en cima del pasador en la perilla del asiento.**
11. **Siempre mantenga su espalda en una posición derecha cuando esté usando la bicicleta de ejercicio; no se debe de colocar la espalda en posición de arco.**
12. **Si en cualquier momento mientras esté haciendo sus ejercicios siente dolor o mareo deténgase inmediatamente y empiece a relajarse.**
13. **El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores incluyendo sus movimientos durante el ejercicio, pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco de su corazón. La intención del sensor es solamente servir como ayuda en el ejercicio para determinar la tendencia general del ritmo cardíaco.**

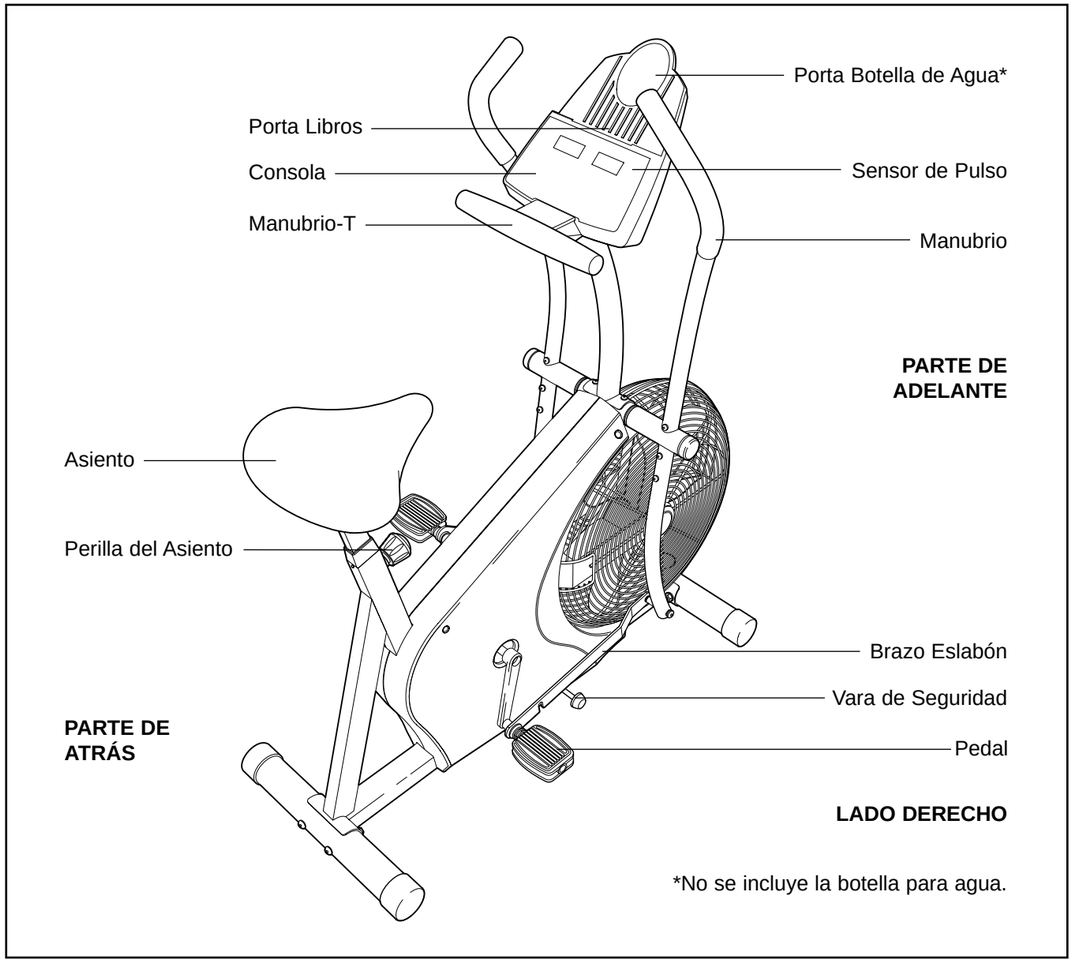
⚠ AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud pre-existentes. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños materiales sufridos por o a través del uso de este producto.

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la nueva bicicleta de ejercicio PROFORM® WHIRLWIND. El andar en bicicleta es uno de los ejercicios más eficaces para aumentar el bienestar cardiovascular, aumentar el rendimiento, y entonar el cuerpo entero. El PROFORM® WHIRLWIND ofrece una variedad impresionante de características que le permiten disfrutar este ejercicio saludable en la conveniencia e intimidad de su propio hogar.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar la bicicleta de ejercicio. Si tiene más preguntas por favor póngase en contacto con el establecimiento dónde compró la máquina. El número del modelo es PFEMEX15010. El número de serie se puede buscar en la calcomanía pegada a la bicicleta de ejercicio (vea la portada de éste manual para su localización).

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.



GUÍAS DE EJERCICIO FÍSICO

⚠ AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud preexistentes.

Los sensores de pulso no son dispositivos médicos. Varios factores, incluyendo sus movimientos durante el ejercicio, pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco de su corazón. La intención de los sensores son solamente servir como ayuda en el ejercicio para determinando la tendencia general del ritmo cardíaco.

La siguiente guía le ayudará a formar su plan de ejercicio. Para información más detallada sobre ejercicio, obtenga un libro de prestigio o consulte a su médico.

INTENSIDAD DEL EJERCICIO

Tanto si su meta es quemar grasa o fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para lograr los resultados deseados es llevar a cabo los ejercicios con la intensidad apropiada. El nivel de la intensidad apropiado se puede encontrar al usar su ritmo cardíaco como guía. El gráfico abajo muestra algunos niveles de ritmo cardíacos que se recomiendan para quemar grasa y ejercicio aeróbico.

PULSE TRAINING ZONES

AGE	20	30	40	50	60	70	80
MAX	165	155	145	140	130	125	115
bpm	145	138	130	125	118	110	103
MIN	125	120	115	110	105	95	90

Para encontrar el ritmo cardíaco apropiado para usted, primero encuentre su edad en el gráfico arriba (las edades se muestran redondeadas a los diez años más cercanos). A continuación, encuentre los tres números que se hallan abajo de su edad. Los tres números son su "zona de entrenamiento." El número más bajo es un ritmo cardíaco que se recomienda para quemar grasa (Fat Burn); el numero en el medio es el ritmo cardíaco recomendado para quemar el máximo grasa, y el número más alto es el ritmo cardíaco recomendado para el ejercicio aeróbico (Aerobic).

Quemar Grasa

Para quemar la grasa de forma eficaz, usted debe hacer ejercicio a un nivel relativamente bajo de intensidad por un período de tiempo continuado. Durante los primeros minutos de ejercicio, su cuerpo usa calorías de los hidratos de carbono que son fácilmente accesibles como energía. Solo después de los primeros minutos su cuerpo empieza a usar calorías de grasa almacenada como energía. Si su meta es quemar grasa, ajuste la intensidad de su ejercicio hasta que su ritmo cardíaco esté cerca del número más bajo en medio de su zona de entrenamiento.

Ejercicio Aeróbico

Si su meta es fortalecer su sistema cardiovascular, su ejercicio debe ser "aeróbico." El ejercicio aeróbico es una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno por largos períodos de tiempo. Esto aumenta la necesidad del corazón de bombear sangre a los músculos y de oxigenación de la sangre por los pulmones. Para hacer ejercicio aeróbico, ajuste la intensidad de su bicicleta de ejercicio hasta que su ritmo cardíaco esté cerca del número más alto en su zona de entrenamiento.

GUÍA DE ENTRENAMIENTO

Cada plan de ejercicio debe de incluir las tres siguientes partes:

Calentamiento—Empiece cada entrenamiento con 5 a 10 minutos de estiramiento y ejercicio ligero para calentamiento. Un calentamiento apropiado aumenta la temperatura de su cuerpo, ritmo cardíaco, y circulación en preparación para el ejercicio.

Zona de Ejercicio de Entrenamiento—Después de calentar, incremente la intensidad de su ejercicio hasta que su pulso esté en su zona de entrenamiento por 20 a 60 minutos. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicio, no mantenga su pulso en su zona de entrenamiento por más de 20 minutos.)

Enfriamiento—Termine cada entrenamiento con 5 a 10 minutos de estiramiento para enfriarse. Esto incrementará la flexibilidad de sus músculos y le ayudará a prevenir problemas posteriores.

FRECUENCIA DEL EJERCICIO

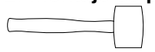
Para mantener o incrementar su condición, haga tres entrenamientos por semana, con al menos un día de descanso entre los entrenamientos. Después de algunos meses, usted puede completar hasta cinco entrenamientos cada semana si lo desea.

A continuacion, localice el Interruptor de Lengüeta (31). De vuelta al Brazo de la Manivela (26) hasta que el Imán (48) esté alineado con el Interruptor de Lengüeta. Afloje, pero no quite el Tornillo de M4 x 16mm (27). Deslice el Interruptor de Lengüeta un poco o más alejado del Imán. Vuelva a apretar el Tornillo. De vuelta al Brazo anivela por un momento. Repita hasta que la pantalla de la consola muestre información correcta. Cuando el Interruptor de Lengüeta está ajustado correctamente, vuelva a conectar el Protector Lateral Derecho.

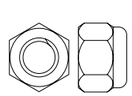
MONTAJE

El montaje requiere dos personas. Coloque todas las piezas de la bicicleta de ejercicio en una área despejada y quite los materiales de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta que el montaje se halla completado.

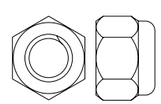
El montaje se puede completar usando las herramientas incluidas; sin embargo, un martillo de goma también se recomienda.



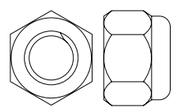
Este cuadro se provee para ayudarle a identificar las piezas pequeñas que se usan en el montaje. El número que se encuentra entre paréntesis debajo de cada pieza hace referencia al número clave de cada pieza, de la LISTA DE PIEZAS en la página 14. El segundo número se refiere a la cantidad que se usa en el montaje. **Nota: Algunas piezas pequeñas pueden haber sido armadas previamente para propósitos de envío. Si una parte no se encuentra en la bolsa de las piezas, revise si ha sido armada previamente.**



Contratuerca de Nylon de M6 (56)–4



Contratuerca de Nylon de M8 (66)–6



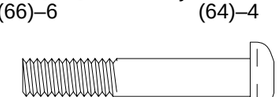
Contratuerca de Nylon de M10 (64)–4

Arandela Dividida de M8 (81)–4

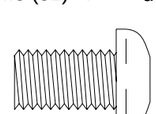
Arandela Plana de M8 (73)–4

Arandela Dividida de M10 (54)–6

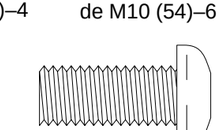
Tornillo de M4 x 12mm (77)–2



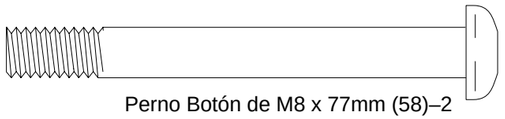
Perno Botón de M6 x 38mm (57)–4



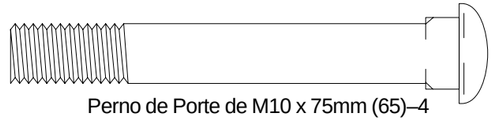
Tornillo Botón de M10 x 17mm (55)–3



Tornillo Botón de M10 x 23mm (80)–3

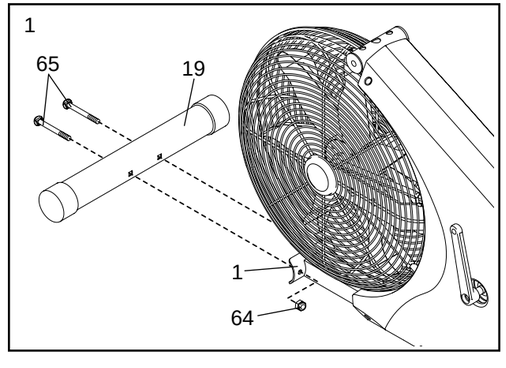


Perno Botón de M8 x 77mm (58)–2

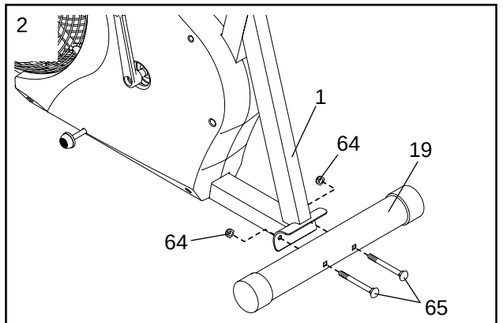


Perno de Porte de M10 x 75mm (65)–4

1. Conecte uno de los Estabilizadores (19) al frente del Marco (1) con dos Pernos de Porte de M10 x 75mm (65) y dos Contratuercas de Nylon de M10 (64).

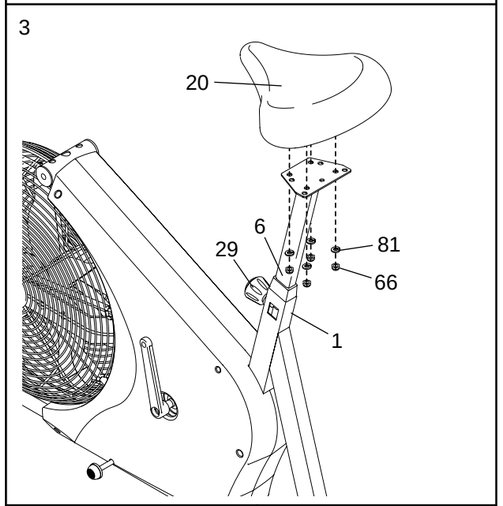


2. Conecte el otro Estabilizador (19) a la parte de atrás del Marco (1) con dos Pernos de Porte de M10 x 75mm (65) y dos Contratuercas de Nylon de M10 (64).



9. Gire la Perilla del Asiento (29) indicada en dirección opuesta a las agujas del reloj dos o tres vueltas para aflojarla. A continuación, jale la Perilla del Asiento, levante el Poste del Asiento (6) a la altura deseada, y entonces suelte la Perilla del Asiento. **Mueva el Poste del Asiento arriba y abajo un poco hasta que se tranque dentro de su posición.** Entonces, apriete la Perilla del Asiento.

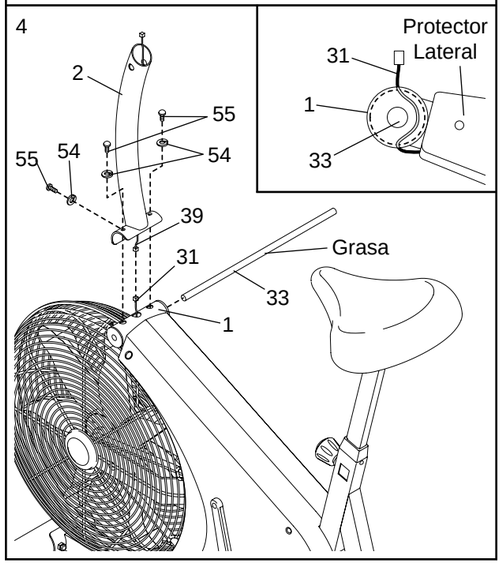
   Conecte el Asiento (20) al Poste del Asiento (6) con cuatro Contratuercas de Nylon de M8 (66) y cuatro Arandelas Divididas de M8 (81). Nota: Las Contratuercas de Nylon y Arandelas Divididas tal vez hayan sido pre-ensambladas al Asiento.



4. Aplique una cantidad pequeña de la grasa incluida al Eje de la Baranda (33). Inserte el Eje de la Baranda dentro del Marco (1) y céntrelo. **Para evitar daños al Alambre del Interruptor de Lengüeta (31), asegúrese que esté colocado como se muestra en el dibujo del recuadro.** (Nota: Puede ser de ayuda usar un martillo de goma para insertar el Eje de la Baranda.)

   Mientras que otra persona sostiene el Montante Vertical (2) en la posición que se muestra, conecte el Alambre de Extensión (39) al Alambre del Interruptor de Lengüeta (31). **Cuidadosamente jale el extremo del Alambre del Interruptor de Lengüeta para quitar lo flojo.**

   Cuidadosamente coloque el Montante Vertical (2) en el Marco (1); **tenga cuidado de no pellizcar el Alambre de Extensión (39) o el Alambre del Interruptor de Lengüeta (31).** Conecte el Montante Vertical con tres Tornillos Botón de M10 x 17mm (55) y tres Arandelas Divididas de M10 (54).



MANTENIMIENTO Y ALMACENAMIENTO

Inspeccione y apriete regularmente las piezas de la bicicleta de ejercicio. La bicicleta de ejercicio se puede limpiar con una tela suave y húmeda y una cantidad pequeña de detergente suave. No use abrasivos o solventes.

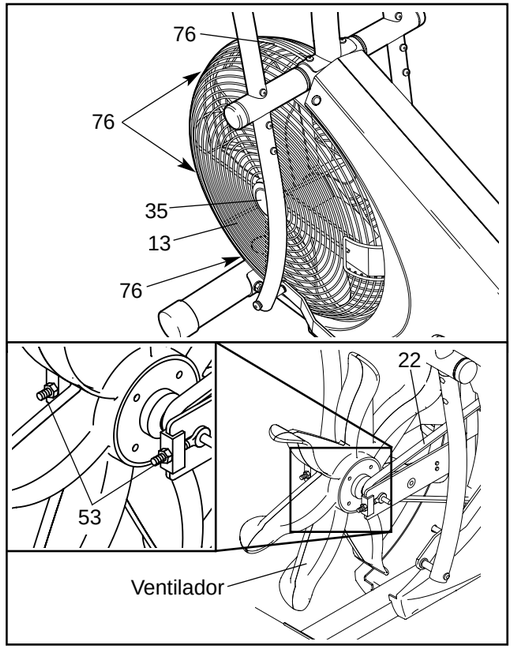
PROBLEMAS CON LA CONSOLA

Si la consola no funciona apropiadamente, las pilas se deben reemplazar. Vea el paso 5 en la página 7 para ver las instrucciones de la instalación de pilas.

AJUSTANDO LA CORREA

La bicicleta de ejercicio ofrece una correa de presición que se tiene que mantener ajustada apropiadamente. Si la correa está muy apretada, los forros del cojinete pueden estar dañados; si la correa está muy floja, el ventilador puede estar dañado. Si la correa causa rueda excesivo, o resbala quando está pedalando, sigue los pasos abajo.

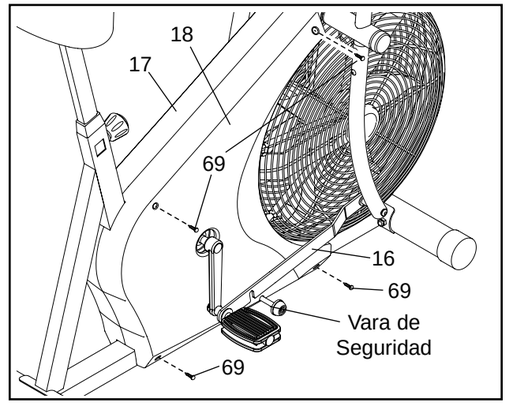
Cuidadosamente mueva los cuatro Sujetadores del Protector (76), el Ajustador del Protector (35) izquierdo, y el Protector Izquierdo (13). Presione la Correa (22) hacia abajo. **No debe haber mas de 19mm de una pulgada, y no menos de 6mm de movimiento vertical en el centro de la Correa.**



Si la Correa (22) se necesita ajutar, afloje el Ajustador del Protector (que no se muestra). Para apretar la correa, de vuelta a las Tuercas de M6 (53) en dirección de las agujas del reloj. Para aflojar la correa, de vuelta a las Tuercas de M6 en dirección opuesta a las agujas del reloj. Asegúrese que el ventilado esté enderezado, y entonces vuelva a conectar el Protector Izquierdo, apriete los Ajustadores del Protector, y vuelva a conectar los Sujetadores del Protector.

AJUSTANDO EL INTERRUPTOR DE LENGÜETA

Si la consola no muestra información correcta, el interruptor de lengüeta se debe ajustar. Para ajustar el interruptor de lengüeta, el Protector Lateral Derecho (18) se debe quitar (refiérase al dibujo de abajo). Quite los cuatro Tornillos de M4 x 25mm (69) del Protector Lateral Izquierdo (17). Levante el Brazo Eslabón Derecho (16) del pedal o la vara de seguridad y muévalo alejado del Protector Lateral Derecho. Jale la parte superior del Protecor Lateral Derecho alejado del Protector Lateral Izquierdo.



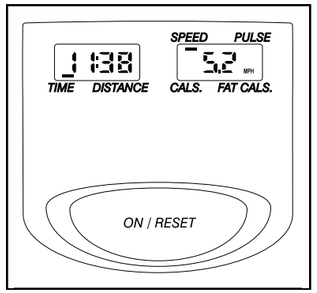
INSTALACIÓN DE LAS PILAS

La consola requiere cuatro pilas 1,5 V (“D”). Vea el paso 5 en la página 7 para instalar las pilas.

COMO OPERAR LA CONSOLA

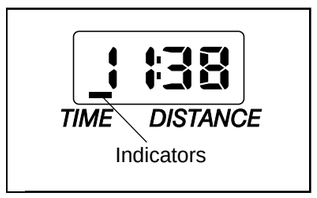
Nota: Si hay una hoja delgada de plástico transparente, retírela.

1. Para encender la conssola, presione el botón de ON/RESET o comience a pedalear.

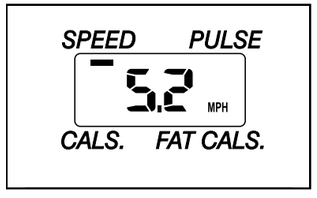


2. Comience a hacer ejercicios y siga su progreso con las dos pantallas.

Pantalla Izquierda—Esta pantalla muestra el tiempo transcurrido y la distancia que usted ha pedaleado. La pantalla cambiará de un número a otro cada siete segundos, como se muestra por los indicadores en la pantalla.

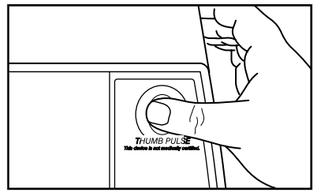


Pantalla Derecha—Esta pantalla muestra su velocidad del pedaleo y el número aproximado de calories y calorías grasa que usted ha quemado. Cuando el sensor de pulso para el pulgar se usa, la pantalla también le mostrará su ritmo cardíaco (vea el paso 3 a la derecha). Cada siete segundos, la pantalla cambiará de un número al otro, como se muestra por los indicadores en la pantalla.

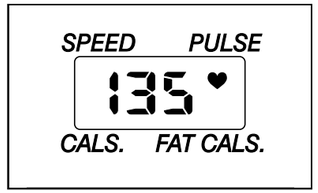


Para reajustar las pantallas en cualquier momento, presione el botón de ON/RESET.

3. Mida su pulso si lo desea.



Para medir su pulso, párese de pedalear y coloque su pulgar en el sensor de pulso como se muestra. El sensor de pulso se activa—con la presión. **No presione demasiado fuerte o reducirá la circulación en su pulgar y su pulso no será detectado.** A continuación, levante suavemente su pulgar, hasta que el indicador en forma de corazón en la pantalla derecho **mantenga** la señal intermitente. Mantenga su pulgar a este nivel. Después de algunos segundos, dos guiones aparecerán en la pantalla y su pulso se mostrará. Sostenga su pulgar sobre el sensor por otros 15 segundos para una lectura más precisa. Si el pulso mostrado parece ser muy alto o muy bajo, o si su pulso no aparece, levante su pulgar del sensor y permita que la pantalla se reajuste. Presione otra vez sobre el sensor como se describe arriba.



Asegúrese de que esté ejerciendo la presión indicada. Pruebe el sensor de pulso varias veces hasta que se familiarice con él. Recuerde mantenerse quieto mientras mide su pulso.

4. Para apagarlo, simplemente espere alrededor de algunos minutos. **La consola tiene un apagador automático. Si los pedales no se mueven y los botones de ON/RESET no se presionan por algunos minutos, la consola se apagará automáticamente con el fin de conservar las pilas.**

5. La Consola (3) requiere cuatro pilas 1,5 V (“D”) (que no se incluyen). Se recomiendan pilas alcalinas. Presione la lengüeta en la cubierta de pilas, y quite la cubierta de pilas. Inserte cuatro pilas dentro del compartimiento de pilas. **Asegúrese que las pilas estén orientadas como se muestra con las marcas adentro del compartimiento de pilas.** Cierre la cubierta de las pilas.

6. Refiérase al dibujo del recuadro. Inserte el Manubrio-T (4) dentro de la abertura en la parte inferior de la Consola (3) como se muestra. **Tenga cuidado de evitar pellizcar el alambre de la consola.** Alinee los orificios en el tubo de metal en el Manubrio-T con los orificios en el sujetador en la Consola. Apriete dos Tornillos de M4 x 12mm (77) dentro del orificios.

Mientras que otra persona sostiene la Consola (3) cerca del Montante Vertical (2), conecte el alambre de la consola al Alambre de Extensión (39). Inserte el alambre de la consola en exceso y el Alambre de Extensión dentro del Montante Vertical.

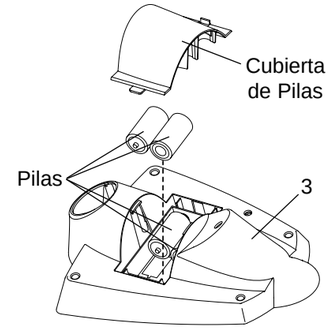
Conecte la Consola (3) al Montante Vertical (2) con tres Tornillos de Botón de M10 x 23mm (80) y tres Arandelas Divididas de M10 (54). **Tenga cuidado y evite pellizcar el alambre de la consola.**

Conecte el porta libro dentro de la consola (3) como se muestra.

7. Identifique la Baranda Izquierda (7) y la Base de la Baranda Izquierda (8), la cual está marcada con calcomanías. Conecte la Baranda Izquierda a la Base de la Baranda Izquierda con dos Pernos Botón de M6 x 38mm (57) y dos Contratuercas de Nylon de M6 (56).

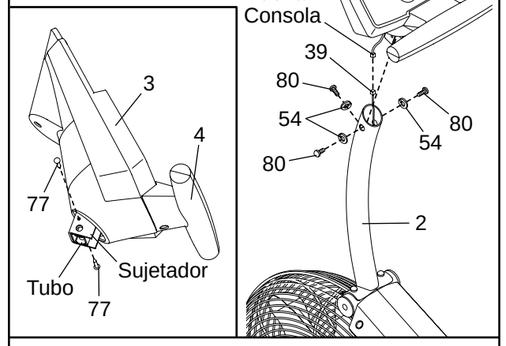
Conecte la Baranda Derecha (que no se muestra) a la Base de la Baranda Derecha (que no se muestra) de la misma manera.

5

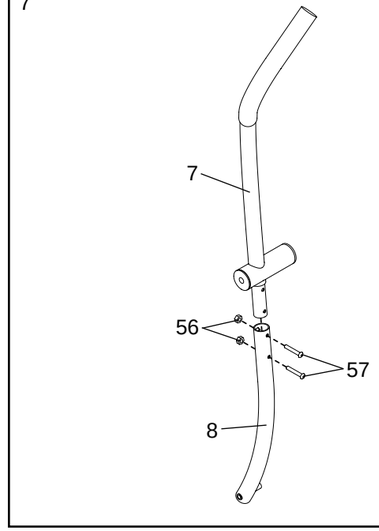


6

Tenga cuidado de no pellizcar el alambre de la consola durante este paso.



7



8. Deslice las Barandas Izquierda y Derecha (7, 9) al Eje de la Baranda (33). **Asegúrese que las Barandas estén en los lados correctos.**

   Usando la herramienta del pedal incluida, suavemente golpee una Tuerca de Empuje (78) a cada extremo del Eje de la Baranda (33). **Asegúrese que las Tuercas de Empuje estén volteadas como se muestra en el dibujo del recuadro.** (Nota: Puede ser de ayuda que otra persona sostenga un bloque de madera contra un extremo del Eje de la Baranda mientras que usted suavemente golpea las Tuercas de Empuje a cada extremo.) Entonces, suavemente golpee la Tapa Grande del Eje (49) a cada extremo del Eje de la Baranda.

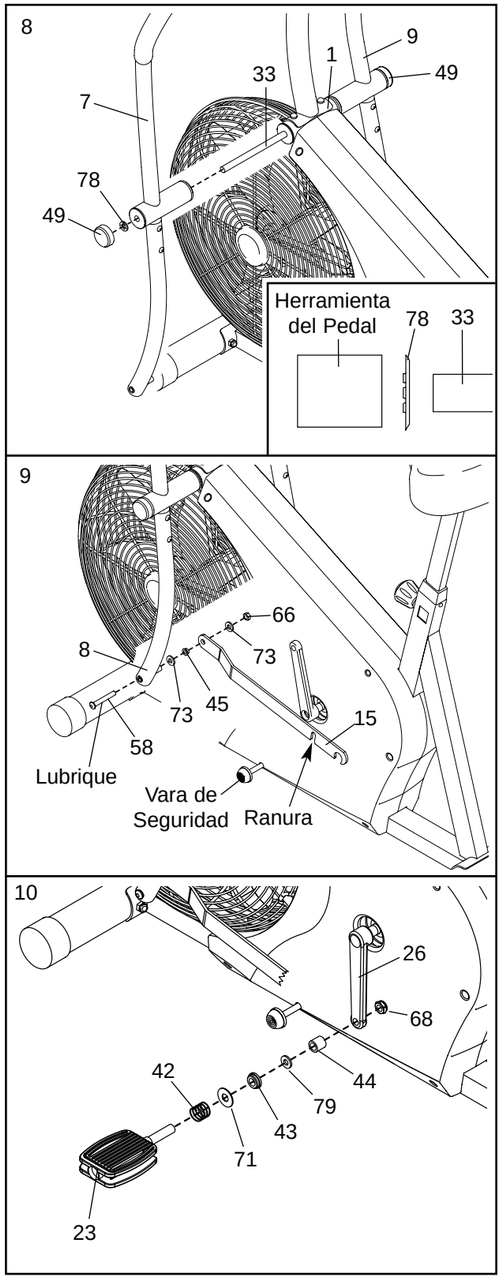
9. Identifique el Brazo Eslabón Izquierdo (15), el cual está marcado con una calcomanía.

   Aplique una cantidad pequeña de grasa a un Perno Botón de M8 x 77mm (58). Inserte el Perno Botón dentro de la Base de la Baranda Izquierda (8). Deslice una Arandela Plana de M8 (73) un Cojinete del Brazo Eslabón (45), el Brazo Eslabón Izquierdo (15), y otra Arandela Plana de M8 al Perno Botón. **Asegúrese que el Cojinete del Brazo Eslabón y el Brazo Eslabón Izquierdo estén volteados como se muestra.** Apriete una Contratuerca de Nylon de M8 (66) al Perno Botón. Descanse la ranura en el Brazo Eslabón Izquierdo en la vara de seguridad Izquierda.

   Conecte el Brazo Eslabón Derecho (que no se muestra) a la Base de la Baranda Derecha (que no se muestra) de la misma manera.

10. Quite la Tuerca del Pedal de 1/2" (68) del asta en uno de los Pedales (23). Asegúrese que haya un Resorte del Pedal (42), una Arandela Roja (71), y un Cojinete del Pedal (43), una Arandela Negra del Pedal (79), y una Espaciador del Pedal (44) en el asta del Pedal. Además, asegúrese que el Cojinete del Pedal (43) esté volteado como se muestra. A continuación, firmemente apriete el asta del pedal en dirección de las agujas del reloj dentro del Brazo de la Manivela (26) izquierdo, y apriete la Tuerca del Pedal de 1/2” (68) de nuevo al asta.

    Conecte el otro Pedal (que no se muestra) de la misma manera.



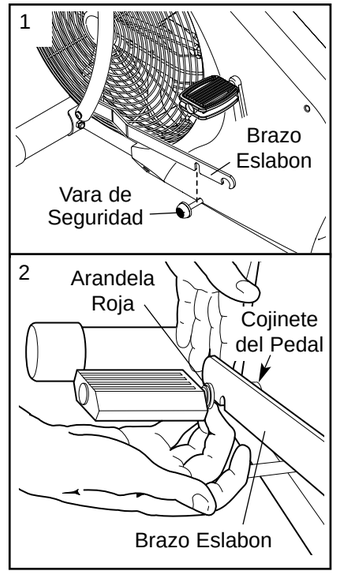
11. **Asegúrese de que todas las piezas de la bicicleta de ejercicio estén apretadas apropiadamente. Para proteger el suelo o la alfombra de daño, coloque un tapete debajo la bicicleta de ejercicio.**

COMO USAR LA BICICLETA DE EJERCICIO

OPERACIÓN DE LA BARANDA

Las barandas se pueden usar en la función de doble acción, para ambas la parte superior del cuerpo y la parte inferior del cuerpo, o la función estacionaria, para ejercicios de pedaleo solamente.

La Función de Doble Acción

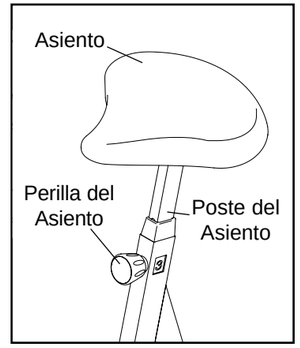


Para convertir las barandas a la función de doble acción, los brazos eslabones se deben conectar a los pedales. Refiérase al dibujo 1. Levante los brazos eslabones de las varas de seguridad. Refiérase al dibujo 2. Jale los brazos eslabones hacia afuera contra la parte superior de las arandelas rojas, mientras que jala contra la parte superior de las arandelas rojas con sus dedos como se muestra. **Tenga cuidado de no pellizcar sus dedos.** A continuación, deslice los brazos eslabones sobre los cojinetes del pedal. Mueva los brazos eslabones arriba y abajo un poco para asegurarse que estén completamente sentados en los cojinetes del pedal. **PRECAUCIÓN: Asegúrese que los brazos eslabones estén completamente sentados en los cojinetes de los pedales. Si los brazos eslabones no están en los cojinetes del pedal, se pueden resbalar durante el uso, resultando en lesiones al usuario.**

Función Estacionaria

Para convertir las barandas a la función estacionaria, los brazos eslabones deben estar desconectadas de los pedales. Jale los brazos eslabones hacia afuera contra las arandelas rojas hasta que los brazos eslabones estén libres de los cojinetes del pedal (vea el dibujo 2 arriba). **Tenga cuidado de no pellizcar sus dedos.** A continuación, levante los brazos eslabones de los pedales, y engánchelos a las varas de seguridad (vea el dibujo 1 arriba).

COMO AJUSTAR EL ASIENTO



Para obtener un ejercicio efectivo, el asiento debe estar en la altura adecuada. Mientras usted pedalea, debe de haber un pequeño doblés en sus rodillas cuando los pedales estén en la posición más baja. Para ajustar el asiento, primero gire la perilla del asiento en dirección opuesta a las agujas del reloj dos o tres vueltas para aflojarla. A contiuación, jale la perilla del asiento, levante o baje el poste del asiento, y entonces suelte la perilla del asiento. **Mueva el poste del asiento arriba y abajo un poco hasta que se tranque dentro de su posición.** Entonces, apriete la perilla del asiento. **PRECAUCION: Asegúrese que el pasador en la perilla del asiento esté insertado dentro de uno de los orificios de ajuste en el poste del asiento. No descanse el poste del asiento en cima del pasador en la perilla del asiento.**

DESCRIPCIÓN DE LA CONSOLA

La consola le ofrece seis diferentes selecciones que le proveen información instantánea. Las selecciones se describen abajo.

- Tiempo (TIME)—Esta función le muestra el tiempo transcurrido.
- Distancia (DISTANCE)—Esta función le muestra el número total que usted ha pedaleado.
- Velocidad (SPEED)—Esta función le muestra la velocidad de su pedaleo. Nota: La velocidad y la distancia se puede mostrar en millas o kilómetros. Una MPH o una KPH aparecerá cuando se muestre la velocidad para mostrar cual unidad de medida está seleccionada. Para cambiar la unidad de medida, presione y sostenga el botón de ON/RESET por diez segundos.
- Calorías (CALS.)—Esta función le muestra el número aproximado de calorías que ha quemado.
- Calorías Grasa (FAT CALS.)—Esta función le muestra el número aproximado de calorías grasa que usted ha quemado (vea Quemar Grasa en la página 13).
- Pulso (PULSE)—Esta función le muestra su ritmo cardíaco cuando el sensor de pulso se usa (vea el paso 3 en la página 10).